

Durchführung der moving-Bewegungen

 Wichtig: Bitte achten Sie darauf, dass Sie die moving-Bewegungen...

...immer locker und langsam durchführen und
...sich nur so weit bewegen, wie Sie dies als angenehm empfinden (nie bis in den Schmerzbereich)!

moving im Sitzen

1 Streckung

Stellen Sie sich vor, Sie tragen eine Krone auf dem Kopf - automatisch richtet sich jetzt Ihre Wirbelsäule auf? Perfekt! Jetzt bewegen Sie die Krone noch etwas in Richtung Zimmerdecke (oder Firmament) indem Sie den Hinterkopf leicht nach oben dehnen. Sie spüren, wie sich dabei Ihre Wirbelsäule streckt. Halten Sie diese leicht gestreckte Haltung etwa zehn Sekunden und lassen Sie dann die Wirbelsäule wieder soweit locker, bis Sie sich in der geraden Haltung wohl fühlen.



2 Vor- und Zurückbewegung

vor

Legen Sie die Arme locker auf die Oberschenkel oder den Schreibtisch. Nun sinken, wie von selbst Kopf, Schultern und Wirbelsäule, soweit es gut tut, Wirbel für Wirbel nach unten, wobei das Becken locker bleibt. Dabei entsteht ein Rundrücken und Sie spüren, wie das Gewicht des Oberkörpers den Rücken dehnt.



zur Mitte

Richten Sie nach etwa zehn Sekunden die Wirbelsäule, im Becken beginnend, langsam Wirbel für Wirbel wieder auf, bis Sie wieder eine aufrechte Stellung erreicht haben.

zurück

Bewegen Sie nun das Becken locker und sanft nach vorne und lassen Sie Schultern und Kopf, soweit es gut tut, langsam und locker nach rückwärts sinken – bitte dabei nicht zu sehr ins Hohlkreuz gehen! Denken sie dabei einfach daran Ihre soeben verliehene Goldmedaille mindestens zehn Sekunden stolz zu präsentieren, das Kinn bleibt dabei leicht nach unten gerichtet.



zur Mitte (siehe oben)

movingNet-Aktiv Partner:



3 Links-Rechts

nach rechts

Lassen Sie die Arme seitlich hängen oder legen sie diese locker auf die Oberschenkel oder den Schreibtisch. Verlagern Sie das Gewicht des Oberkörpers auf die rechte Beckenseite und lassen Sie sich langsam und locker in einem Bogen in die entgegengesetzte Richtung also nach links sinken – dies ist einfacher als es klingt! Stellen Sie sich eine Palme vor, bei der sich der Stamm sanft im Winde hin- und herneigt.



zur Mitte

Richten Sie nach etwa zehn Sekunden die Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel auf bis Sie wieder gerade sitzen.

nach links

Lassen Sie Arme und Schultern wieder locker. Verlagern Sie das Gewicht des Oberkörpers auf die linke Beckenseite und lassen Sie die Wirbelkette langsam und locker in einem Bogen wieder in die entgegengesetzte Richtung, also nach rechts sinken. Stellen Sie sich wieder die Palme vor, das sich sanft im Winde neigt.



zur Mitte (siehe oben)

4 Drehung

nach links

Legen Sie die Arme auf den Oberschenkeln ab oder lassen Sie diese seitlich hängen. Drehen Sie erst das Becken, dann Oberkörper, Schultern und Kopf, soweit es gut tut, locker und langsam nach links, sodass Sie soweit wie möglich über die linke Schulter sehen können – die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und wird so bewegt als ob sich eine bewegliche Schraube sanft nach oben drehen würde.



zur Mitte

Lassen Sie die Wirbelsäule nach etwa zehn Sekunden langsam Wirbel für Wirbel wieder zurückschwingen, bis Sie wieder eine aufrechte Stellung erreicht haben.

nach rechts

Drehen Sie erst das Becken, dann Oberkörper, Schultern und Kopf, soweit es gut tut, locker und langsam nach rechts, sodass Sie soweit wie möglich über die rechte Schulter sehen können – die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und wird so bewegt als ob sich eine bewegliche Schraube sanft nach oben drehen würde.



zur Mitte (siehe oben)